



LIIKUNTAA
OULULAISILLE **100** VUOTTA

65+ ikäisten TASAPAINOHARJOITTELUN LAJIKOKEILU **Ouluhallin telinevoimistelualueella (os. Ouluhallintie 20)** **ti 27.2.2024 klo 12-13**

Tunnin sisältö:

Tunti alkaa permannolta lämmittelyyn ja lempeiden kehonavausten myötä. Lämmittelyn jälkeen haastetaan tasapainoa ja ketteryyttä telinesalissa radan merkeissä, ikätaso huomioiden.

Oulun Pyrinnön ohjaaja toteuttaa tunnin.

Maksuton.

Ilmoittautuminen 27.2.2024 mennessä sähköisen ilmoittautumisen kautta tai soittamalla 044 703 8049 tai 044 703 8046.

Keväällä tulossa lajikokeilut: Padel 27.3., jousiammunta 24.4. ja luontojoo-
ga 29.5.

OULUN PYRINTÖ

OULU  **LIIKUNTAPALVELUT**